2026年　9月学校給食献立予定表　北杜北学校給食センター

※都合により、献立の内容を変更することがあります　※食材の下線は北杜市産食材、二重下線は県内産の食材を使用する予定です。

日 曜日	行事等	献立名	あかのなかま 血・肉・骨をつくる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ホイコーロー	ぶたにく		ピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	三温糖 片栗粉	ごま油
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ 三温糖	ごま ごま油
		パイタンスープ	なると		にんじん	はくさい たまねぎ		
		ミニたいやき					ミニたいやき	
2 水		ミニフォカッチャ　牛乳		牛乳			パン	
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲティ	バター 油
		コールスローサラダ			パプリカ	キャベツ とうもろこし レモン	三温糖	マヨネーズ 油
		はくさいとあさりのスープ	ベーコン あさり			はくさい えのきだけ ねぎ		油
		くだもの（なし）				なし		
3 木		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		いかのあまみそやき	いか みそ				三温糖	マヨネーズ ごま
		ひじきのいりに	ツナ	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	三温糖	ごま油
		ウィンナーいりやさいスープ	ウィンナー		にんじん こまつな	キャベツ もやし		ごま油
		ミニオムレット					ミニオムレット	
4 金		きんぴらごはん　牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	米 麦 三温糖	油
		ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご					
		たくあんのあえもの	かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし たくあん		
		とうがんのみそしる	油あげ みそ	にぼし わかめ	にんじん	とうがん えのきだけ		
		あじつきこざかな		こざかな				
7 月		ミニコッペパン　牛乳		牛乳			パン	
		ボイルフランク	フランクフルト					
		やきそばいりやさいソテー	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	やきそばめん	油
		ぶたごぼうスープ	ぶたにく		こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ		油
		くだもの（オレンジ）				オレンジ		
8 火		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		だいずのカラッとあげ	だいず			えだまめ	片栗粉	油
		ちゅうかあえ			こまつな にんじん	もやし	三温糖	ごま油 ごま
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ	片栗粉	油 ごま油
		ドライプルーン				ドライプルーン		
9 水	白小5年なし	パターロールパン　牛乳		牛乳			パン	
		とりにくのマッシュポテトやき	とりにく	チーズ			マッシュポテト	マヨネーズ
		カラフルサラダ			にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング
		マカロニいりオニオンバジルスープ	ベーコン あさり		にんじん バジル	たまねぎ はくさい	マカロニ	油
		くだもの（なし）				なし		
10 木	白小5年なし 白小1年試食会	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		あかうおのごまやき	あかうお	みそ			三温糖	ごま
		いそかおりあえ	かつおぶし	のり	こまつな にんじん	もやし		
		さわにわん	ぶたにく かつおぶし		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきだけ たけのこ	片栗粉	
		さつまいもスティック					さつまいもスティック	
		♪ 白 州 小 リ ク エ ス ト 給 食 ♪						
11 金		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ポークカレールウ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも ルウ	油
		やさいソテー	ウィンナー		こまつな	にんにく もやし キャベツ		油
		サイダーフルーツパンチ				みかん パイン	ゼリー（いちご・サイダー）・サイダー	
14 月		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ぶたにくときりぼしだいこんのキムチいため	ぶたにく		さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん キムチ	三温糖	ごま油
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ	三温糖	油 ごま
		もずくスープ	とりにく	もずく	にんじん	たまねぎ ねぎ		ごま油
		チーズ		チーズ				
15 火		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		さばのしょうがに	さば			しょうが	三温糖	
		じゃがピーいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	ごま油
		こまつなのみそしる	油あげ みそ	にぼし	こまつな	だいこん えのきだけ		
		ストロベリーゼリー					ゼリー(いちご)	

日 曜日	行事等	献立名	あかのなかま 血・肉・骨をつくる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
16 水		ミニこどもパン　牛乳		牛乳			パン	
		シュウマイ	シュウマイ					
		わかめサラダ		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり		ごま
		しおラーメン	かつおぶし ぶたにく なると	にぼし	にんじん	しょうが にんにく はくさい ねぎ	ちゅうかめん	ごま油
		くだもの（りんご）				りんご		
17 木	長中3年なし	ジャンバラヤ　牛乳	ぶたにく ウィンナー だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 三温糖	油
		サウピカンサラダ			パプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも	油 ごま油
		ミートボールスープ	ミートボール		にんじん こまつな	はくさい えのきだけ たまねぎ		
		のむヨーグルト		のむヨーグルト				
18 金	長中なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ちくわのにくみそあんかけ	ちくわ とりにく みそ			しょうが たまねぎ	てんぷらこ 三温糖 片栗粉	油
		だいこんサラダ				だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油 ごま油 ごま
		ちゅうかコーンスープ	なると たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ とうもろこし	片栗粉	
		こくとうだいず	こくとうだいず					
24 木	白中なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ビビンパ にく・たまごそぼろ	ぶたにく たまご			にんにく	三温糖	
		ビビンパ ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング
		ビビンパのタレ	みそ				三温糖	ごま油
		わかめスープ	なると	わかめ		たまねぎ えのきだけ ねぎ		
		とうにゅうプリン	とうにゅうプリン					
		○ じ ゅ う ご や き ゅ う し ょ く ○						
25 金		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		さわらのもみじやき	さわら		にんじん パセリ			マヨネーズ
		こんにゃくサラダ			にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	三温糖	ごま油 ごま
		さつまいもいりみそしる	みそ	にぼし	こまつな	だいこん えのきだけ	さつまいも	
		おつきみデザート					みたらしだんご	
28 月	白中なし	ミニそぼろパン　牛乳		牛乳			パン	
		にたまご	たまご				三温糖	
		こまつなのごまマヨネーズあえ	おさかなめん		こまつな	もやし	三温糖	ごま マヨネーズ
		キムチうどん	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ はくさい キムチ ねぎ	うどん	ごま油
		くだもの（りんご）				りんご		
29 火		わかめごはん　牛乳		牛乳 わかめ			米 麦	
		アジフライ	アジフライ					油
		はくさいのあさづけ		こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり		ごま
		だいずのみそしる	だいず とうにゅう みそ	にぼし	にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
		ひとくちプリン	プリン（さつまいも）					
30 水		ステッキパン　牛乳		牛乳			パン	
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが レモン		
		キャベツとツナのサラダ	ツナ		パプリカ	きゅうり キャベツ		ドレッシング
		コーンポタージュ		スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		油 ルウ
		くだもの（グレープフルーツ）				グレープフルーツ		

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは，心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に，食事を補う大切な役割もあります。

朝・昼・夕の食事に影響しないように，時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのとり方3か条